



## 離乳完了期 生後12～18か月頃 パクパクしよう!



### 目的

- ☆形のある食物をかみつぶすようになる
- ☆栄養の大半を3回の食事ですとれるようにする

### 離乳食の回数

- 1日3回+補食（子どもの食欲、運動量に応じて）
- ※哺乳瓶の使用はやめていき、コップで飲めるように練習していく

### 授乳回数

- 一人ひとりの離乳の進行及び完了の状況に応じて与える
- 牛乳またはミルクをコップで与える（哺乳瓶の使用はやめていく）

### 固さの目安

- 歯ぐきでかめる固さ（肉団子状）



### ポイント

- ☆「主食・主菜・副菜」を基本にバランスに気をつけ、食材の幅を広げる
- ☆食事のリズムをつけて、生活のリズムを整える
- ☆味の濃いもの、香辛料を使用したもの、消化の悪いもの、脂肪の多いものは与えない
- ☆いろいろな大きさや形にチャレンジする
- ☆おやつは食事の一部と考え果物、乳製品、手作りおやつなどを与える
- ☆好き嫌いも目立ってくるが、好きな物ばかり与えないようにする
- ☆食事時間は20～30分以内にし、ダラダラ与えないようにする

### 食べ方・食べさせ方

自分で食べたがる時期。スプーンやフォークを用意し、赤ちゃんが食べやすいメニューを用意する。

- 1) 自分で食べたい意欲を大切にし、手づかみ食べを十分にさせる
- 2) スプーンやフォークを使って食べる練習に挑戦する
- 3) 家族と一緒に食べ、みんなで食べる楽しさを伝えてあげる

